

## الحمية الغذائية العلاجية لماريو بيانيزي (Ma-Pi II)

### المكونات الأساسية

- الخضار (الهندباء، الملفوف، الجزر، الفجل مع الأوراق والجذر، البصل، بروكلي، كراث، كرفس، شومر) الخس يأكل ني على شكل سلطة، البقدونس يأكل بشكل ني
- البقوليات ( الحمص، العدس، الفاصوليا الحمراء، الفاصوليا السوداء)
- الحبوب ( الرز البني، الدخن)
- الشاي الأخضر
- توابل يابانية ( صلصة الصويا، ميزو الشعير، ميزو الارز)
- ملح البحر
- السمسم

### وجبة الفطور: طبق شوربة خضار مكون من :

- رأس بصل مفروم يوضع في وعاء الطهي ويوضع ملعقتين من الماء حتى يذبل البصل، ثم نضيف كمية من الماء، ونضيف بعدها ورق الملفوف، الجزر وأي خضار متوفرة من القائمة العليا
- بعد الطهي نسكب الشوربة في الطبق ثم يضاف إليها ملعقة من صلصة الصويا أو قليل من الميزو المذاب في الماء ، ونرش على الطبق البقدونس الأخضر (يكون الطبق في حدود (3/1 لتر)).

المشروبات: يتم تجهيز 3 لتر من الشاي الأخضر في الصباح وذلك لشربه ما بين الوجبات خلال اليوم بمعدل لتر بين كل وجبة وأخرى

### وجبة الغذاء: يتكون من طبقين

- طبق شوربة خضار ويفضل استخدام الميزو بدل صلصة الصويا
- طبق رئيسي يحتوي على أربعة أجزاء رئيسية
  - Ø سلطة الخس
  - Ø 4 ملاعق كبيرة رز بني مطبوخ أو دخن مطبوخ
  - Ø بقوليات مسلوقة بمقدار 5 ملاعق
  - Ø خضار مسلوقة بمقدار 10 ملاعق (ويفضل تواجد الهندباء والتنوب مع بقية الخضار في القائمة العليا)

وجبة العشاء: نفس وجبة الغذاء مع تنويع البقوليات والخضار والحبوب.

للتنويع يمكن عمل مجدرة رز بني مع عدس وبصل، أو رز بني مع بصل مفروم مع فاصوليا سوداء أو حمراء أيضا يمكن إضافة الحمص المسلوقة أو الجزر المسلوقة أو البازيلا المسلوقة للدخن المطهي (اوزي دخن) ويمكن رش البقدونس والسمسم المحمص المطحون على الرز البني والدخن وبجميع أشكاله لإضافة نكهة للطعام

## تحضير الرز البني

يطبخ الرز البني بنسبة (1) كأس رز بني إلى (3) كؤوس ماء يضاف إليه قليل من ملح البحر ويطبخ على نار هادئة حتى يجف الماء (تقريباً بحاجة إلى ساعة)

## تحضير الدخن

يطبخ الدخن بنفس طريقة الرز البني ولكن بنسبة 1 دخن إلى كاسين من الماء مع قليل من الملح البحري ويطبخ على نار هادئة حتى يجف الماء (تقريباً بحاجة إلى 20 دقيقة)

يمكن استخدام قليل من الزيت لتحضير الرز البني او الدخن ويفضل استخدام زيت السمسم كدرجة أولى وزيت الزيتون إن لم يتواجد زيت السمسم .

يتم تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية مكونة من:

### • أقراص من الرز البني أو كعك الرز البني: ويتم تحضيره كالتالي

- Ø نحضر الرز البني المطبوخ، ونضع عليه ملعقة إلى ملعقتين من صلصة الصويا أو الميزو المذاب في الماء وذلك حسب الكمية، وكمية من السمسم المحمص المطحون مع قليل من الملح ويخلط باليد ونأخذ قطع صغيرة بشكل دائري مثلاً.
- Ø ثم نضع القطعة في سمسم محمص لتكتسى ويلتصق السمسم بها ونفردها في الصينية ونضعها في الفرن حتى تتحمر.
- Ø للتسهيل نحضر صينية ونرش السمسم المحمص الحب عليها ونفرد عجينة الرز فوق السمسم ثم نرش سمسم محمص من فوق ونقطعها ونضعها في الفرن .

### • كعكة الدخن أو أصابع الدخن: ويتم تحضيرها كالتالي

- Ø كاس من الدخن + 3 كؤوس من الماء + ملح بحري ، يغلى لمدة 15-20 دقيقة حتى يصبح طري ثم يطحن بمعصرة ليصبح ناعماً مثل عجينة المعمول.
- Ø يوضع على العجينة ملعقة إلى ملعقتين من صلصة الصويا أو الميزو المذاب في الماء وذلك حسب الكمية، وكمية من السمسم المحمص المطحون مع قليل من الملح ويخلط باليد ونأخذ قطع صغيرة ونجعلها بالشكل الذي نريده، (أصابع أو كالكعك).
- Ø ثم نضع القطعة في سمسم محمص لتكتسى ويلتصق السمسم بها ونفردها في الصينية ونضعها في الفرن حتى تتحمر.
- Ø للتسهيل نحضر صينية ونرش السمسم المحمص الحب عليها ونفرد العجينة فوق السمسم ثم نرش سمسم محمص من فوق ونقطعها ونضعها في الفرن .

يمكن لمن أحب أن يضيف بصل مقطع مسلوق لعجينة الدخن أو استعمالها كحشوة